Arrêt du tabagisme = problèmes de poids?

Fumer accroît le besoin d'énergie. Dès que le corps n'est plus soumis au stress du tabagisme, ce besoin s'abaisse peu à peu jusqu'à rejoindre le niveau normal. C'est pourquoi vous devez compter sur une prise de poids à moins d'augmenter par ailleurs votre consommation d'énergie en faisant davantage de mouvements (en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en vous déplaçant à vélo plutôt qu'en bus, etc.).

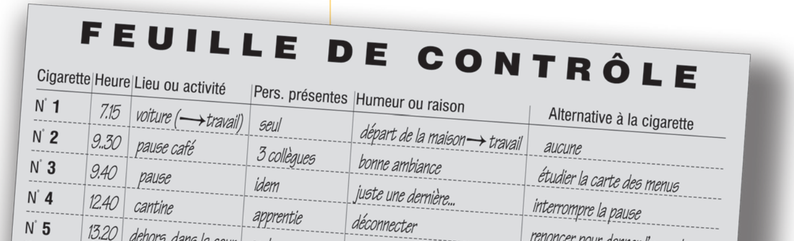
S'occuper la bouche avec autre chose que la cigarette

Achetez un dentifrice très bon et très fort et brossez-vous les dents même en dehors des repas quand l'envie de fumer vous taraude.

- Prévoyez une réserve de légumes à consommer cru: tomates, concombres, chou-fleur, fenouil carottes, céleri en branche, choux bruxelles, etc.
- Coupez-les en dés et grignotez-les dans les situations à risque, par exemple devant l'ordinateur.
- Dressez une belle coupe de fruits: vous pouvez en manger régulièrement, entre deux et trois portions par jour.
- Mâchez du chewing-gum sans sucre.
- Sucez des bonbons sans sucre.

Retrouver le goût

Quand on arrête de fumer, on s'aperçoit au bout d'un moment que la nourriture a plus de goût, qu'on sent davantage les épices, que les odeurs sont plus alléchantes. Ces sensations retrouvées risquent de vous conduire à manger davantage. Mais si vous concentrez vos envies sur certains aliments comme les fruits, les légumes et la salade, vous ne risquez pas de voir votre poids s'envoler. Essayez donc de profiter consciemment de ces nouvelles sensations: redécouvrez l'odeur d'une pêche mûre… la diversité de goût des légumes frais et croquants… Ainsi, vous vous alimenterez sainement, sans faire de mal à votre ligne.


FEUILLE DE CONTRÔLE
Cigarette | Heure | Lieu ou activité | Pers. présentes | Humeur ou raison | Alternative à la cigarette
N° 1 | 7.15 | voiture (→ travail) | seul | départ de la maison → travail | aucune
N° 2 | 9.30 | pause café | 3 collègues | bonne ambiance | étudier la carte des menus
N° 3 | 9.40 | pause | idem | juste une dernière… | interrompre la pause
N° 4 | 12.40 | cantine | apprentie | déconnecter | renoncer pour dessert
N° 5 | 13.20 | dehors dans la cour

Quelques trucs

Quelques conseils avant d'arrêter:

- Commencez à réduire votre consommation de cigarettes en éliminant déjà quelques cigarettes «inutiles» avant de cesser complètement de fumer.
- Essayez de repousser chaque jour le moment de la première cigarette.
- Si vous avez tendance à fumer sans vous en rendre compte, cachez briquets et allumettes de manière à devoir chercher du feu pour allumer une cigarette. Vous prendrez ainsi conscience de votre consommation.
- N'achetez un nouveau paquet qu'après avoir fini l'ancien. Ne gardez aucune réserve.
- Changez de marque à chaque paquet. Les nouvelles vous plairont moins.
- Forcez-vous à attendre trois minutes avant d'allumer la cigarette dont vous avez envie. Si vous y arrivez, doublez ce temps d'attente.
- Arrêtez si possible en même temps qu'un proche ou demandez à une ex-fumeuse ou un ex-fumeur de vous aider activement à arrêter.

Après avoir arrêté:

- Essayez de vous distraire de toutes les façons possibles pendant les premiers jours sans cigarette.
- Occupez vos pensées et vos mains avec un stylo, un jeu, etc. ou en appelant un ami…

Saviez-vous, qu'après avoir arrêté de fumer durant...

- 20 minutes: la pression sanguine (augmentée par la nicotine) s'abaisse
- 20 minutes: la fréquence du rythme cardiaque et la température du corps avoisinent celles du non-fumeur
- 8 heures: le monoxyde de carbone disparaît des voies sanguines pour faire place à de l'oxygène
- 1 jour: le risque d'infarctus cardiaque diminue
- 2 jours: l'odorat et le goût s'affinent
- 3 jours: la respiration s'améliore sensiblement (monter les escaliers et faire du vélo vous en donneront la preuve)
- 3 mois: la circulation sanguine est meilleure
- 3 mois: la capacité pulmonaire peut augmenter jusqu'à 30%
- 9 mois: la toux du fumeur s'arrête
- 1 an: le risque de maladies cardiovasculaires diminue de moitié
- 2 ans: le risque d'infarctus cardiaque s'abaisse dans les normes
- 5 ans: le risque de cancer de la cavité buccale diminue de moitié
- 10 ans: le risque de cancer des poumons est le même que pour les non-fumeurs
- 15 ans: le risque de maladies cardiovasculaires est le même que pour ceux qui n'ont jamais fumé

Source: American Cancer Society

Conseils spécialisés pour l'arrêt du tabagisme:
Ligne stop-tabac 0848 000 181
De lundi à vendredi, de 11h à 19h, 8 cts/min. (réseau fixe)
Conseils dans d'autres langues par rappel téléphonique

Association suisse pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Texte: Christine Gafner Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

Présenté par:

© AT Suisse 5.2009/3000/no 85

Arrêter de fumer? De nombreuses voies s'offrent à vous

Certains médicaments peuvent faciliter l'arrêt du tabac

Avec le tabac, vous avez développé deux sortes de dépendances: celle, physique, de la nicotine et l'autre, psychique, de l'habitude. Que cela ne vous effraie pas! Les préparations à la nicotine sont là pour vous aider à arrêter de fumer en deux temps.

La méthode est la suivante

Alors que vous consacrez toute votre attention à vous débarrasser de vos habitudes tabagiques, votre corps continue d'absorber de la nicotine, pendant environ deux mois. Il va de soi que vous ne pouvez utiliser cette méthode que si votre cœur et votre système circulatoire le permettent. Votre médecin et le personnel spécialisé de votre pharmacie vous renseigneront volontiers.

Médicaments à la nicotine

Vous choisissez votre substitut nicotinique selon vos habitudes tabagiques. Si vous fumez votre quantité de cigarettes réparties régulièrement pendant la journée, le dispositif transdermique à la nicotine est la meilleure solution.
Si votre tabagisme se divise en «temps forts» et «temps faibles», la gomme à mâcher ou les microcomprimés à action rapide sont plus adéquats. Une autre possibilité est l'inhalateur, qui a la forme d'une cigarette. Il constitue un produit de remplacement bienvenu du mouvement du fumeur et du geste d'inhaler. Les conseils du médecin et le mode d'emploi expliqué par le pharmacien doivent être suivis à la lettre.

Médicaments aidant à l'arrêt tabagique

Le médicament du nom de **Zyban** exerce son effet à l'instar des préparations à la nicotine et double les chances de succès en cas d'arrêt du tabagisme. En effet, le Zyban contient une substance active dénommée bupropion qui agit en tant qu'antidépresseur. Le médicament pouvant avoir des effets secondaires, il n'est délivré que sur ordonnance.

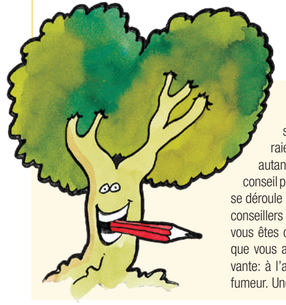
Le **Champix** est un autre médicament utilisé depuis quelques années comme soutien à l'arrêt du tabagisme. Il est à base d'une autre substance active, la varénicline, dont l'effet est identique à celui de la nicotine. C'est pourquoi ce médicament doit aussi être prescrit par un médecin.

Offres de désaccoutumance

La structure d'accueil la plus simple d'accès est la ligne stop-tabac 0848 000 181. Son numéro figure aussi sur certains paquets de cigarettes. Vous pouvez ainsi vous faire conseiller par téléphone par du personnel spécialisé, dûment formé, du lundi au vendredi, de 11 à 19 heures. Il vous en coûtera moins de dix centimes la minute sur le réseau fixe. Vous trouverez aussi un soutien auprès de nombreux cabinets médicaux et dentaires, ainsi que dans des pharmacies pour vous aider dans votre intention d'arrêter de fumer. Parmi les professionnels de la santé, nombreux sont en effet ceux qui connaissent non seulement les médicaments utiles en cas d'arrêt du tabagisme, mais aussi des conseils et des trucs pour changer de comportement. Les centres cantonaux de prévention du tabagisme vous proposent aussi leur aide et des cours de désaccoutumance. Mais aucun soutien par un professionnel de la santé, aussi optimal soit-il, ni l'aide de médicaments adaptés, ne peuvent remplacer votre propre volonté de changer vos habitudes quotidiennes. Il importe ainsi:

- de connaître les deux types de dépendance: nicotine et habitudes, et la manière de les dépasser;
- de bien se préparer aux différentes occasions de fumer, pendant lesquelles, une fois qu'on aura arrêté, on fera autre chose, de mieux, de plus intéressant, de meilleur pour la santé;
- de s'informer sur les médicaments permettant d'atténuer les symptômes de la désaccoutumance à la nicotine;
- de s'assurer un environnement favorable dès le jour où l'on arrête de fumer, afin d'être soutenu et motivé dans les moments difficiles;
- bien connaître les risques de rechute et la manière de les maîtriser.
- les deux premiers paragraphes vous indiquent où obtenir de l'aide dans ces différentes étapes. Il est fort possible qu'il vous suffise de recevoir une fois des conseils spécialisés pour y arriver sans autre mesure!

Nous vous souhaitons un bon départ dans une vie sans fumée!



Système-expert stop-tabac: pas à pas vers le succès

Le programme de désaccoutumance «Système expert – stop tabac» est idéal pour toutes les personnes qui aimeraient arrêter de fumer de leur propre initiative, sans pour autant renoncer aux avantages d'un conseil. A la différence d'un conseil prodigué directement par une personne au fumeur, l'échange se déroule par le biais d'un questionnaire, de lettres rédigées par des conseillers et d'une série de six brochures. En tant que participant(e), vous êtes conseillé(e) individuellement et accompagné(e) jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but. Cela fonctionne de la manière suivante: à l'aide d'un questionnaire, nous déterminons votre profil de fumeur. Une fois que nous avons évalué vos réponses, vous recevez un compte-rendu individuel contenant quelques suggestions et «bons tuyaux» que vous aurez tout intérêt à prendre en considération. Vous recevrez en outre deux brochures adaptées à votre situation. Au bout de trois mois, sur la base d'un autre questionnaire, nous établissons les progrès que vous avez accomplis entre temps. Vous recevez alors un deuxième compte rendu individuel qui traite de votre situation du moment. Au bout de six mois, un dernier questionnaire et une dernière lettre-conseils vous sont adressés. Si vous n'avez pas encore réussi à abandonner définitivement la cigarette, vous pouvez alors demander d'autres comptes rendus individuels. Inscrivez-vous auprès de l'AT (adresse: voir dernière page de cette brochure). Vous trouvez le programme sous **www.stop-tabac.ch** et pouvez remplir le questionnaire en ligne. Au bout de quelques secondes, vous recevez votre lettre-conseils personnelle. Les brochures peuvent également être commandées par internet. Si vous utilisez le programme en ligne, vous décidez quand vous remplirez le questionnaire la prochaine fois, afin de constater vos progrès sur la voie de l'arrêt tabagique.

Vous avez la motivation pour arrêter de fumer sans aide? Voici une marche à suivre

Contrôle du comportement tabagique

Comptabilisez très exactement votre consommation de cigarettes durant quinze jours ou plus, sur une feuille de contrôle (voir illustration). Enroulez cette feuille autour de votre paquet de cigarettes, vous l'aurez ainsi toujours sous la main. La première semaine écoulée, éliminez une partie des cigarettes les moins importantes pour les remplacer par une activité que vous aimez. Le chapitre «Quelques trucs...» vous donne des idées à ce sujet.

Analyse de votre comportement de fumeur

Au bout de quinze jours, examinez votre feuille de contrôle avec quelqu'un. Parlez de votre expérience de suppression de cigarettes et de l'activité de remplacement choisie. Au cours de l'entretien, vous verrez qu'il est plus facile à deux de comprendre votre schéma tabagique, de chercher vos points forts et vos points faibles et de préparer la stratégie à adopter.

Renforcez votre motivation

Si vous avez l'impression de manquer de motivation pour arrêter de fumer, essayez de procéder comme suit: pliez une feuille en deux à l'horizontale. Dans la colonne de gauche, écrivez tout ce qui vous plaît dans le tabagisme et dans celle de droite tout ce qui vous déplaît. Reprenez cette feuille tous les jours pour y écrire vos pensées, ainsi que tous les avantages d'une vie sans tabac. La liste de droite va peu à peu s'étoffer et vous trouverez de moins en moins d'avantages au tabagisme. N'utilisez pas de formules générales, du style: «fumer n'a aucun sens». Même si c'est vrai, cette affirmation ne peut guère vous aider sur le plan de la motivation.

Comment vous préparer

Fixez le jour de votre arrêt et préparez ce moment. Vous devez trouver une occupation à chaque fois que vous avez envie d'une cigarette. Il faut prévoir ces distractions à l'avance. Par exemple, à la place de la première cigarette de la journée, vous pouvez faire des exercices de stretching, ou lire un article de votre journal préféré. Occuper son corps et son esprit est une bonne manière, en général, de remplacer le tabagisme. Plutôt que fumer pendant que vous êtes au téléphone, vous pouvez dessiner des petits bonhommes. Devant la télévision, vous pouvez mâcher du chewing-gum ou faire des exercices avec les doigts. Au début, vous manquerez d'idées, puis vous développerez votre imagination en désirant vraiment y arriver.

Le jour X est arrivé

Le plan est à maturité. Vous avez, sous la main, les objets ou autres éléments de remplacement qui préviendront l'envie de fumer. Cigarettes et briquets ont disparu. Une personne de votre choix est au courant de votre décision et peut être atteinte à tout moment pour vous soutenir. La veille, vous avez demandé l'indulgence de votre entourage si vous deviez être d'humeur bougonne. Vous voilà paré. Evitez toute possibilité de revenir sur votre décision et tenez bon. Le stress que représente la désaccoutumance du tabac est payant, car le sentiment frustrant de l'abstinence fait bientôt place à celui de la liberté.

Evitez une rechute

Après avoir fumé votre dernière cigarette, tenez-vous-en à votre résolution. Pour toujours! Le plus souvent, la première cigarette qu'on fume après avoir arrêté est synonyme de rechute. Refusez-vous donc toute cigarette, tout particulièrement en présence de fumeurs ou sous stress. Si vous rechutez néanmoins, ne désespérez pas, fixez au contraire tout de suite une nouvelle date-butoir, le lendemain déjà si possible. Apprenez à bien respirer pour vous détendre.

Et si vous rechutez malgré tout

Dès à présent, tout cigarette fumée, même une seule, est considérée comme une «rechute». Si c'est votre première tentative pour arrêter de fumer, une rechute n'est pas exclue. La plus grande erreur que vous pourriez faire serait de minimiser cette rechute en vous disant: je recommence juste pour un jour. Nul doute que vous enchaîneriez un deuxième, puis un troisième jour… Un nouvel arrêt engendrerait ensuite le même stress que le premier.
Dès que vous vous rendez compte que vous avez fumé une cigarette, jetez-la et mettez toute votre énergie à ne pas en allumer une deuxième. Facile à dire! Direz-vous. C'est vrai, mais c'est plus facile à faire aussi que d'arrêter après la deuxième!